ZAPROSZENIE

Jarosław Koniarski • Autor projektu rozwoju świadomości

Teoria Funkcji — Architektura transformacji osobowości

„Poznając siebie — żyjemy prawdziwie”

Każdy z nas chciałby być zdrowy i szczęśliwy, żyć w przyjaznym środowisku, budować dobre relacje i zachowywać pogodę ducha. Jednocześnie w naszym doświadczeniu pojawiają się cierpienie, lęk, rozczarowanie i presja, które skłaniają do poszukiwania sposobów poprawy jakości życia.

Podejmujemy różne starania. Zmieniamy sposób odżywiania, więcej się ruszamy, doceniamy sens wypoczynku, szukamy właściwego rytmu codzienności. Nierzadko jednak okazuje się, że nawet świadomie wprowadzane zmiany nie dają efektu, którego oczekiwaliśmy.



Od wczesnej młodości interesował mnie człowiek. Zastanawiałem się, dlaczego w podobnych sytuacjach reagujemy inaczej, różnie interpretujemy okoliczności i wybieramy własne priorytety.

Kiedy mój stan zdrowia zaczął wymagać szczególnej uwagi, szukałem pomocy w tradycyjnych metodach leczenia. To jednak nie wystarczało. Uświadomiłem sobie, że muszę dotrzeć znacznie głębiej, do przyczyn. Chciałem zrozumieć swoje położenie i zrobić wszystko, co tylko możliwe, aby mieć rzeczywisty wpływ na to, co działo się z moim organizmem.

Coraz szerzej patrzyłem na człowieka. Wnikliwie obserwowałem własne ciało i równocześnie przyglądałem się znaczeniu środowiska, relacji, sposobu myślenia, przeżywania i reagowania. Nie traktowałem już tych obszarów oddzielnie. Próbowałem zrozumieć ich wzajemność, również z perspektywy duchowej, uwzględniając wielowarstwowość i wielowymiarowość istoty ludzkiej. Szukałem równowagi i sprawdzałem, co rzeczywiście wpływa na zmianę w moim życiu.

Odkryłem, jak wiele zależy ode mnie. Podjęte starania przyniosły oczekiwany rezultat, lecz to, czego się nauczyłem, przerosło moje wyobrażenia o możliwościach regeneracyjnych organizmu. Wtedy też zdecydowałem, czym chcę się zajmować w dalszej części mojego życia: zdobywać wiedzę, pogłębiać obserwacje i dzielić się doświadczeniem.

Otworzyłem gabinet i rozpocząłem indywidualną praktykę. Poznawałem ludzkie historie. Uświadomiłem sobie, że spotkanie jeden na jeden ma ogromną wartość, lecz nie daje wystarczającego pola do dalszych poszukiwań. Potrzebowałem innej perspektywy oraz narzędzi, które można było sprawdzać w różnych środowiskach, relacjach i codziennych sytuacjach.

Na ten pomysł odpowiedziało kilkadziesiąt osób. Tak utworzyliśmy Grupę Rozwoju. Po każdym spotkaniu uczestnicy wracali do swojego życia, aby bezpośrednio zweryfikować to, nad czym pracowaliśmy. Na kolejnych zajęciach przyglądaliśmy się temu, co wydarzyło się w ich codzienności.

Doświadczenie jednej osoby nieraz pomagało drugiej zauważyć coś u siebie. Ta wymiana pozwalała mi lepiej zrozumieć Teorię Funkcji i udoskonalać narzędzia wspierające transformację osobowości.

Wkrótce powstała również Grupa Rozwoju online. W tej formule pogłębialiśmy kolejne zagadnienia i przygotowywaliśmy materiał wideo do studiowania projektu.

W ten sposób osobista droga, praktyka indywidualna i wieloletnia współpraca z uczestnikami złożyły się na niezależną pracę obserwacyjno-badawczą prowadzoną poza strukturą akademicką.

Studiując Teorię Funkcji, poznajemy utrwalone w podświadomej strukturze sposoby reagowania. Dokonujemy transformujących wyborów w autentycznej identyfikacji z wartościami i obserwujemy ich wpływ w codziennym życiu.

Rozpocząłem również pisanie książki, która ma pomóc nam rozpoznać architekturę własnego życia — środowisko, w którym funkcjonujemy, wpływy, których doświadczamy, nasze reakcje i wybory oraz możliwości świadomej przemiany.

Dzisiaj z wdzięcznością patrzę na to, co z tych lat wyrosło. Jestem gotowy, aby rezultaty tej pracy udostępniać szerzej.

Sam nadal pozostaję uczestnikiem tej drogi i doświadczam jej we własnym życiu.

Cieszę się, że tutaj jesteś...

Brama jest szeroko otwarta dla wszystkich, którzy mają odwagę zadawać pytania o sens życia.

Do projektu trafiają ludzie z bardzo różnych powodów. Jednych niepokoi stan zdrowia, innych trudna relacja lub powracający konflikt. Niekiedy przyprowadza nas troska o bliskiego człowieka. Bywa też, że stajemy wobec wydarzeń, których nie potrafimy wyjaśnić, i zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego mnie to spotkało?”.

Proponuję, abyś wybrał sprawę, która ma dziś dla Ciebie największe znaczenie. Niech stanie się osią naszej rozmowy.

Poszukując odpowiedzi, odwołujemy się zwykle do tego, co pamiętamy, co potrafimy dostrzec i nazwać. Czy jednak jest to pełny obraz naszego doświadczenia? A jeśli w głębi naszej istoty zachodzą procesy, których istnienia dotąd nawet nie podejrzewaliśmy?

Jestem przekonany, że ucząc się je rozpoznawać, możemy docierać do głębszych przyczyn własnych doświadczeń, odnajdywać ich sens i stopniowo uczyć się akceptacji.

Każdy z nas zna chwile zwątpienia, rozgoryczenia i słabości. Właśnie wtedy szczególnego znaczenia nabiera otwartość serca i umysłu oraz gotowość do poszukiwania sensu nawet w tym, co bolesne.

Wierzę, że cierpienie nie musi wyznaczać miary naszego życia. Nawet w najtrudniejszych okolicznościach człowiek zachowuje zdolność do przewartościowania własnej postawy i podjęcia działania z nadzieją na poprawę swojego losu.

Wierzchołek góry lodowej

Przypomnij sobie jedno ze spotkań z ostatnich dni. Co z niego zapamiętałeś — wypowiedziane słowa, przebieg rozmowy, własną odpowiedź?

Co mogło umknąć Twojej uwadze? Być może dopiero teraz przypominasz sobie uczucie, które Ci towarzyszyło, napięcie w ciele albo skojarzenie, którego znaczenia wówczas nie rozumiałeś.

Zwykle potrafimy opowiedzieć o tym, co się wydarzyło. Znacznie trudniej objąć świadomością wszystko, co w tym samym czasie działo się w nas. Przywodzi mi to na myśl obraz góry lodowej, której widoczny wierzchołek stanowi jedynie niewielką część znacznie rozleglejszej całości.

Co zatem pozostaje poza naszym rozpoznaniem, a mimo to bierze udział w sposobie, w jaki odpowiadamy na wydarzenia?

W Teorii Funkcji szczególną uwagę poświęcam matrycy energetycznej podświadomego świata. Interesuje mnie jej udział w procesach związanych z naszym postrzeganiem rzeczywistości, kierunkiem uwagi oraz sposobem reagowania na to, czego doświadczamy.

Dlaczego pewne wydarzenia wywołują w nas silne poruszenie, podczas gdy inne pozostają niemal obojętne? Co sprawia, że określone myśli i skojarzenia potrafią zajmować uwagę, niekiedy wbrew naszej woli?

Możemy wiele rozmawiać o filozofii, etyce czy duchowości. Ich znaczenie nabiera jednak szczególnego wymiaru, kiedy zaczynamy odnajdywać je we własnym życiu.

Zdarza się, że sytuacja wywoływała w nas dawniej silne emocje, a teraz nie zakłóca już naszego wewnętrznego spokoju. Słabną oczekiwania, ustępują napięcia, a to, co wcześniej zdawało się nami kierować, stopniowo traci swoją siłę.

Obserwator — własny udział w doświadczeniu

Bywa, że znaczenie własnej reakcji rozumiemy dopiero po zakończeniu rozmowy. Przypominamy sobie wypowiedziane słowa i zastanawiamy się, dlaczego właśnie tak odpowiedzieliśmy.

Innym razem już w trakcie wydarzenia dostrzegamy narastające emocje, pojawiające się skojarzenia i impuls skłaniający nas do określonego zachowania. Możemy wtedy zauważyć coś niezwykle istotnego: samo pojawienie się impulsu nie przesądza jeszcze o tym, co zrobimy.

W Teorii Funkcji szczególne miejsce zajmuje Obserwator — świadomość, dzięki której możemy przyglądać się własnemu doświadczeniu i rozpoznawać swoją reakcję.

Nie oznacza to natychmiastowej zmiany postępowania. Dostrzeżenie dawnego sposobu reagowania jest początkiem drogi transformacji osobowości.

Pamiętaj, że masz możliwość wyboru.

Kiedy zaczynamy dostrzegać własne reakcje, możemy również zapytać, jakim wartościom służą nasze wybory.

Moje wartości

Mówimy o miłości, wolności, szacunku, odpowiedzialności czy wewnętrznym spokoju.

Ale co właściwie oznaczają one w naszym życiu?

Podczas spotkań Grupy Rozwoju pytam uczestników, z jaką wartością chcieliby się głęboko utożsamić. Szczególnie często pojawia się pragnienie spokoju.

Sam wybór wartości nie oznacza jeszcze, że potrafimy ją urzeczywistniać. Możemy cenić cierpliwość, a jednocześnie odczuwać rozdrażnienie. Możemy pragnąć wolności, lecz mieć trudność z zaakceptowaniem niezależnych wyborów drugiego człowieka.

W Teorii Funkcji proponuję tworzenie własnego koszyka wartości i poznawanie ich wzajemnych zależności. Z czasem może on stać się podstawą świadomie kształtowanej, osobistej konstytucji wartości.

Nie chodzi o sporządzenie listy tego, jacy powinniśmy być, lecz o coraz głębsze rozumienie tego, czym rzeczywiście kierujemy się w życiu.

Co dzieje się między nami?

Spotkanie z drugim człowiekiem pozwala nam dostrzec, jak wartości, o których mówimy, przejawiają się w naszym postępowaniu.

Znaczenie mają nie tylko wypowiadane słowa, ale również sposób słuchania, ton głosu, gesty i nastawienie, z jakim uczestniczymy w rozmowie.

Niekiedy odkrywamy, że nasze oczekiwania wobec drugiej osoby mają większy wpływ na przebieg spotkania, niż wcześniej przypuszczaliśmy.

Możemy nie zgadzać się z czyimś wyborem, a jednocześnie szanować jego prawo do samodzielnej decyzji. Możemy postawić granice, nikogo nie odrzucając.

Interesuje mnie również głębszy wymiar tej wymiany. W Teorii Funkcji posługuję się pojęciami emanacji i rezonansu, poszukując zależności między wewnętrzną kondycją człowieka a jakością jego obecności w relacjach.

To obszar dalszych rozważań, w których odróżniam to, co możemy bezpośrednio zaobserwować, od interpretacji proponowanej w moim autorskim modelu.

Piętnaście minut — próba nowej identyfikacji

Wróćmy teraz do Twojej sprawy, którą wybrałeś na początku naszej rozmowy.

Wyobraź sobie, że jesteś w teatrze.

Na scenie rozgrywa się wydarzenie z Twojego życia. Widzisz siebie i pozostałych uczestników. Słyszysz wypowiadane słowa, obserwujesz zachowania i reakcje.

Tym razem jednak siedzisz na widowni.

Przyjrzyj się sobie. Zauważ, jakie uczucia, myśli, skojarzenia Ci towarzyszą. Jak reaguje Twoje ciało? Czy rozpoznajesz napięcia, oczekiwania albo pretensje?

Spróbuj również dostrzec, że każdy z uczestników tej sceny ma własne doświadczenia i sposób rozumienia sytuacji.

Być może wszyscy macie w tym wydarzeniu coś do odkrycia, choć jeszcze nie potraficie tego rozpoznać.

Teraz wybierz jedną wartość, z którą chciałbyś się utożsamić. Może to być spokój, zaufanie, akceptacja, cierpliwość albo współczucie.

Przez piętnaście minut spróbuj pozostać w tej jakości, obserwując wydarzenie z jej perspektywy.

Zauważaj, co dzieje się w Twoich uczuciach, myślach i ciele. Pozwól sobie zobaczyć tę samą sytuację inaczej, bez potrzeby natychmiastowego jej rozstrzygania.

Przyjrzyj się teraz temu, co czujesz. Czy coś uległo zmianie w Twoich emocjach, myślach lub sposobie postrzegania sytuacji?

Każdą pozytywną zmianę spróbuj przyjąć z wdzięcznością.

Pamiętaj, że zawsze masz wybór. Jesteś wolny.

Ciało — strażnik równowagi

Nasze doświadczenia mają również wymiar cielesny.

Organizm nieustannie uczestniczy w procesach podtrzymujących życie. Oddychamy, odżywiamy się, odpoczywamy, regenerujemy siły. Wiele funkcji przebiega poza naszą świadomą uwagą, pozostając we wzajemnych zależnościach.

Silne emocje mogą znajdować odzwierciedlenie w napięciu mięśni, rytmie oddechu czy jakości snu. Z kolei zmęczenie, ból i inne dolegliwości mogą wpływać na nasze samopoczucie oraz sposób reagowania.

Zachęcam do spojrzenia na człowieka jako na całość, w której różne funkcje i procesy pozostają ze sobą w związku.

W Teorii Funkcji nazywam ciało strażnikiem równowagi.

Jego sygnały zachęcają mnie do pytania nie tylko o to, co odczuwam, ale również o to, jakie warunki sprzyjają mojej równowadze.

Równowaga natury — wzajemność funkcji

Przyglądając się naturze, dostrzegam podobną wzajemność jak w funkcjonowaniu naszego organizmu: nieustanną wymianę, przemiany i współdziałanie wielu procesów.

Człowiek uczestniczy w tym porządku, choć nie zawsze uświadamia sobie, jak rozległe są związki między jego organizmem a środowiskiem, w którym żyje.

W moich poszukiwaniach ten obraz wzajemności otwiera również pytania o energię, częstotliwości harmoniczne, rezonans i jakość uczuć.

Teoria Funkcji jest próbą opisania wzajemności tych obszarów w autorskim modelu człowieka i jego wewnętrznej transformacji.

Wymiar duchowy zajmuje w tej pracy szczególne miejsce. Odwołuję się do pojęć Nadświadomości oraz Źródła wszelkiego życia.

Po owocach ich poznacie

O wartości poznania nie rozstrzyga wyłącznie to, jak głęboko poruszyło nas określone doświadczenie.

Dopiero po pewnym czasie dostrzegamy, że zmienił się nasz stosunek do spraw, które wcześniej wydawały się szczególnie trudne.

Inaczej podejmujemy decyzje, rozpoznajemy własne ograniczenia. Potrafimy przyjąć okoliczności, których nie możemy zmienić, i znajdujemy odwagę do działania.

Bywa, że nie dostrzegamy oczekiwanej zmiany.

Możesz też wrócić po pewnym czasie do sprawy wybranej na początku naszej rozmowy i sprawdzić, czy coś zmieniło się w Twoim sposobie jej przeżywania lub w podejmowanych działaniach.

Dlatego w Teorii Funkcji tak duże znaczenie przywiązuję do obserwowania następstw naszych wyborów w codziennym życiu.

O trwałości przemiany powiedzą nam jej owoce — widoczne w sposobie myślenia, postępowania, podejmowania decyzji i budowania relacji.

Nie chodzi o osiągnięcie wyobrażonego ideału człowieka.

Chodzi o możliwość coraz pełniejszego, świadomego uczestniczenia we własnym życiu.

Doświadczenia Grupy Rozwoju

Pierwszą edycję Grupy Rozwoju porównuję do strojenia instrumentów.

Poznajemy własne uwarunkowania, funkcje i wzajemne zależności. Uczymy się rozpoznawać, jak poszczególne elementy współbrzmią ze sobą i jaki mają udział w jakości naszego życia.

Druga edycja otwiera inną perspektywę.

Skoro coraz lepiej poznajemy instrument, którym dysponujemy, pojawia się pytanie: jaki utwór chcemy na nim zagrać?

W tym miejscu szczególnego znaczenia nabierają nasze pragnienia, cele i możliwości twórczego działania.

Od wielu lat towarzyszy mi przekonanie: „Przypadek nie istnieje”. Skłania mnie ono do poszukiwania zależności między tym, czego pragniemy, kierunkiem naszej uwagi, dokonywanymi wyborami i doświadczeniami, które stają się naszym udziałem.

W Teorii Funkcji podejmuję również pytanie o to, jak głęboko mogą sięgać te zależności i jaką rolę odgrywają w nich procesy, których jeszcze nie potrafimy rozpoznawać.

Interesuje mnie nie tylko to, co człowiek pragnie osiągnąć, lecz również to, kim staje się podczas realizacji swoich zamierzeń.

Najpierw jakość, potem forma.

Jak możesz studiować Teorię Funkcji?

Chciałbym, abyś mógł poznawać ten projekt we własnym tempie i odnosić przedstawiane zagadnienia do spraw, które rzeczywiście mają znaczenie w Twoim życiu.

Nie musisz przyjmować wszystkich moich interpretacji. Możesz zadawać pytania, porównywać to, co słyszysz, z własnymi obserwacjami i wracać do zagadnień, których znaczenie zrozumiesz dopiero po pewnym czasie.

W nagraniach uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami, zadają pytania i odnoszą poznawane zagadnienia do codziennych doświadczeń.

Mam nadzieję, że również Ty odnajdziesz w tych rozmowach sprawy, które okażą się bliskie Twoim doświadczeniom.

Pierwsza edycja — 12 spotkań plus warsztat

Materiał pierwszej edycji obejmuje dwanaście nagranych spotkań warsztatowo-webinarowych oraz osobny warsztat pracy z wahadłem na planszy Avatar.

Łącznie przygotowaliśmy około 65 godzin materiału wideo.

Możesz zatrzymywać nagrania, wracać do wybranych fragmentów i pozostawiać sobie czas na własne obserwacje.

Nie chodzi o to, aby jak najszybciej przyswoić wszystkie zagadnienia. Znaczenie ma to, co odkrywasz między kolejnymi spotkaniami, kiedy wracasz do swoich codziennych zajęć, relacji i osobistych spraw.

Cztery dokumenty — jeden proces

Nagraniom towarzyszą cztery dokumenty. Każdy z nich pełni odrębną funkcję, a wszystkie służą pogłębianiu samodzielnego rozumienia.

Twoje pytanie	Dokument
Chcę poznać sens projektu i możliwości uczestnictwa.	**Zaproszenie**
Chcę rozumieć pojęcia, które pojawiają się w nagraniach.	**Mapa**
Chcę głębiej zrozumieć funkcje, zależności i przedstawiane	**Przewodnik**

Twoje pytanie	Dokument
interpretacje.	
Chcę odnosić poznawane zagadnienia do własnych doświadczeń i wracać do swoich obserwacji.	**Laboratorium Życia**

Nie musisz korzystać z tych dokumentów w jednakowy sposób.

Możesz sięgać po nie wtedy, gdy pojawia się pytanie wymagające głębszego wyjaśnienia albo kiedy potrzebujesz uporządkować to, co zauważyłeś we własnym życiu.

Warsztat pracy z wahadłem na planszy Avatar

Ten osobny warsztat przygotowałem na prośbę uczestników Grupy Rozwoju.

Przedstawiam w nim sposób korzystania z wahadła na planszy Avatar, zagadnienia myślokształtów oraz przykłady analiz związanych z psychosomatyką w moim autorskim ujęciu.

Szczególną uwagę poświęcam rozróżnianiu osobistych obserwacji, wskazań wahadła i ich późniejszej interpretacji. Sam odczyt nie stanowi potwierdzenia przyczyn dolegliwości ani diagnozy medycznej.

Doświadczenie zdobywane podczas analiz na planszy Avatar i stosowanie zasad przedstawionych na warsztacie pozwalają nam coraz lepiej rozpoznawać wiarygodność odczytów wahadła.

Jednak nawet wskazanie, które uznajemy za wiarygodne, pozostaje informacją do rozważenia, podobnie jak reakcja kinezjologiczna. Możemy korzystać z tych narzędzi jak z doradców, ale nie przekazujemy im prawa do podejmowania decyzji w naszym imieniu.

Każdą otrzymaną informację odnosimy do własnych wartości, rzeczywistych okoliczności i możliwych konsekwencji. To my świadomie decydujemy, co z nią zrobimy, i przyjmujemy pełną odpowiedzialność za swoje działania.

Nagranie warsztatu udostępniane jest na 12 miesięcy.

Po jego przestudiowaniu przewiduję bezpłatne, indywidualne spotkanie online, podczas którego możemy wspólnie przećwiczyć sposób posługiwania się wahadłem na planszy Avatar.

Poniedziałkowe spotkania online

W każdy poniedziałek od 19:00 do 21:00 zapraszam Cię na spotkanie online.

Możesz zadać pytanie, podzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami albo po prostu posłuchać moich rozmów z innymi uczestnikami.

Warsztaty stacjonarne

Po zakończeniu drugiej edycji planuję cztery warsztaty stacjonarne, mniej więcej raz na kwartał. Będą one kontynuacją spotkań dotychczasowej Grupy Rozwoju.

Jeśli studiujesz Teorię Funkcji na podstawie nagrań, również możesz do nas dołączyć. Warunkiem jest wcześniejsze przestudiowanie co najmniej trzech pierwszych spotkań oraz warsztatu pracy z wahadłem na planszy Avatar.

Będę również proponował inne warsztaty tematyczne, otwarte dla wszystkich zainteresowanych projektem, także uczestników Grupy Rozwoju.

Aktualne informacje o warsztatach i terminach znajdziesz na stronie projektu.

Spotkania indywidualne

Niektóre sprawy wymagają osobistej rozmowy i większego skupienia.

Możemy wówczas spotkać się w moim gabinecie albo odbyć sesję online.

Dostęp do materiałów

Możesz rozpocząć od pojedynczego nagrania warsztatowo-webinarowego, dostępnego przez 30 dni.

W pełnym pakiecie pierwszej edycji każde z dwunastu nagrań jest dostępne przez 30 dni od jego pierwszego otwarcia.

Warsztat pracy z wahadłem na planszy Avatar pozostaje dostępny przez 12 miesięcy. Cały pakiet obejmuje 12-miesięczny okres dostępu.

Dla pakietu przewidziałem możliwość płatności jednorazowej lub ratalnej, bez pośrednictwa banku i bez zawierania umowy kredytowej.

Aktualne ceny, warunki zakupu oraz zasady dostępu znajdziesz w ofercie projektu.

Przed podjęciem decyzji możesz zapoznać się z fragmentami nagrań i wypowiedziami uczestników albo porozmawiać ze mną, aby lepiej poznać charakter tej pracy.

Certyfikat Wdzięczności

Dla osób, które ukończą pierwszą edycję, przygotowałem Certyfikat Wdzięczności.

Jest to moje osobiste podziękowanie za udział, zaufanie i zaangażowanie we wspólne poznawanie Teorii Funkcji.

Jeśli spotkamy się podczas jednego z warsztatów stacjonarnych, z przyjemnością wręczę Ci go osobiście.

Poznając siebie — żyjemy prawdziwie.

Jarosław Koniarski